LE MAGAZINE
pays-blanc.com
de la Presqu'île de Guérande et de Saint-Nazaire

N° 27
GRATUIT
AVRIL - MAI 2013

5 vidéos à découvrir

Guérande la Visite : Une maison lumineuse

3 ports 2 courses 1 trophée... SAILTICA !

La cuisine dans tous ses états

1=2 Le nouveau mode d'emploi du CDI

RENCONTRE avec...

BERNARD l'aventurier

La Baule à l'heure du jumping international

«Idées fûtées»
Agenda / Bons plan & infos de la presqu'île

pépinières Gicquiaud

» PRODUCTION
» CONSEILS
» EXPÉRIENCE

500 variétés de fleurs annuelles
60 variétés de plantes potagères et aromatiques

TRECRELIN - RD 47 (direction Saint-Nazaire) - 44410 SAINT-LYPHARD - Tél. 02 40 91 49 08 - Fax 02 40 91 36 41
Horaires jardinerie : 8 h 30 à 12 h 30 et 14h à 18 h 30 - Fermé dimanche et jours fériés

PICHET

N° Vert 0 800 20 33 33

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

Propriétaire en BORD DE MER

SÉLECTION EXCLUSIVE D'APPARTEMENTS NEUFS SUR LA CÔTE ATLANTIQUE

GUÉRANDE

DÉCO OFFERTE 2 500€ PAR PIÈCE*

AVEC MAISONS DU MONDE

Scannez pour + D'INFO

*Offre valable sur les programmes immobiliers neufs commercialisés par les agences Pichet Immobilier (sauf Le Domaine Eugène Delacroix à La Rochelle, bénéficiant de conditions différentes, voir la liste des programmes concernés sur www.offre-pichet.fr,) et pour tout contrat de réservation ou compromis d'un logement neuf signé entre le 15 Avril et le 15 Mai 2013 et réitéré par un acte authentique avant le 30 Juin 2013. Chaque acquéreur bénéficiera au choix, soit d'un bon cadeau d'un montant de 5 000€ pour un T2, 7 500€ pour un T3, 10 000€ pour un T4 et plus, valable un an, à valoir dans l'un des 220 magasins Maisons du Monde ou sur le site internet www.maisonsdumonde.com, remis dans les 7 jours suivant la date de réitération de l'acte authentique, soit d'une remise accordée sur le prix d'achat du bien, correspondant à : 5 000€ pour un T2, 7 500€ pour un T3, 10 000€ pour un T4 et plus. L'acquéreur ne pourra en aucun cas solliciter le versement en numéraire de tout ou partie de la valeur du cadeau. Offre non cumulable avec toute autre offre en cours.

www.offre-pichet.fr

SOMMAIRE

AVRIL - MAI 2013 - N° 27

L'ACTU DU PAYS BLANC

4 Bernard l'aventurier

6 Jumping à la Baule

8 Un nouveau mode d'emploi

10 Trophée Sailtica 2013

12 Job d'été

14 La cuisine dans tous ses états

MAISON

22 Une maison guérandaise

28 Vivre en plein air

JARDIN

30 Création et rénovation

32 Graine d'idée/Le Beaucarnéa

BEAUTÉ

34 Beauté des cheveux

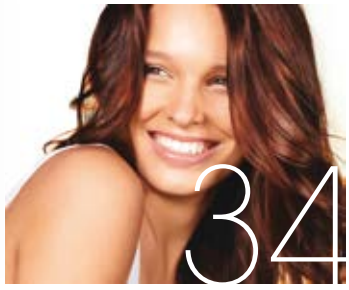
BIEN-ÊTRE

36 Aromathérapie

IDÉES FUTÉES

38 Agenda de saison

39 Bons plans



ÉDITO

« En mai, fais ce qu'il te plaît »… et si on commençait un peu avant ?

Un vent de liberté flotte sur ce nouveau numéro du Pays Blanc.

Aventures aux confins du monde avec Bernard. Après une parenthèse télévisuelle, il nous a livré, en toute sincérité et simplicité, les aspects marquants de sa vie et ses projets. Un homme médiatisé, sans vraiment le vouloir, qui adapte sa notoriété au gré de ses activités.

Aventures sur les mers avec le Trophée Sailtica 2013. Un aller/retour de Pornichet vers Fowey en Angleterre, au fil des crêtes de l'océan et de la Manche, entre défis et convivialité. Une grande aventure ouverte à tous les équipages qui s'achèvera le 11 mai à Pornichet.

Belles maisons, belles cuisines, beaux jardins pour se faire plaisir.

Nouveau mode d'emploi et jobs d'été pour garder, tout de même, les pieds sur terres.

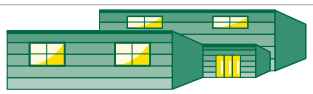
Autant de coups de cœur à picorer goulument au soleil ou devant un feu de cheminée. Ca c'est la liberté de la nature ! ■

• **Édité par:** La Nouvelle Imprimerie - 37 avenue de la Brière - 44 350 Guérande - 02 51 75 07 07 - sarl au capital de 50 820€ - RCS ST-NAZAIRE 424 925 287 • Directeur de la publication : Jean-Christophe LÉAC • Imprimé par nos soins • Dépôt légal : Octobre 2012 • Courriel : magazine@lca.fr • Rédaction : FANNY COURTIAU / BARBARA SALTEL • Création graphique : MACHINACOM • Photo couverture : Konradbak - Agence Dreamtime • Iconographies articles : © chagin - © avatar444 - © thieury - © PAO joke - © martine wagner - © ITALIAPUGLIA73- agence Fotolia. • Rédaction articles • Commercialisation : Christine GABARD au 06 66 44 30 33 / Nathalie FEUILLATRE au 06 23 23 55 49 • Tirage : 30 000 ex. • Tous nos soins ont été apportés à la réalisation de cet ouvrage. Toutefois, nous déclinons toute responsabilité pour les erreurs ou omissions qui auraient pu se glisser dans le texte ou parmi les photographies. La jurisprudence Cour de Toulouse 14-01-1887, Tribunal de la Seine 27-08-1888, Tribunal de Commerce de Marseille 27-12-1 908 décide en effet que les éditeurs d'un périodique ne sont pas responsables des erreurs ou omissions commises involontairement dans l'ouvrage.

Imprimerie éco-labelisée — Imprimeur labellisé IMPRIM'VERT® — PEFC — PRINT

Ne pas jeter sur la voie publique imprimé avec des encres végétales sur papier issu de forêts gérées durablement.

SARL Thierry HOUGARD



- PEINTURE
- DÉCORATION
- RAVALEMENT
- REVÊTEMENT SOLS & MURS

QUALIBAT — LA QUALITE SOUS TOUS LES ANGLES

ZA de Villejames – Rue de la Pierre – 44350 GUÉRANDE - **Tél. 02 40 24 91 78** – Fax 02 40 62 10 46 - **www.hougard-thierry.com**

BERNARD L'AVENTURIER

Baroudeur plus qu'aventurier !

1 vidéo à découvrir

Plus baroudeur qu'aventurier, Bernard croit en sa bonne étoile. La télévision a changé le regard des autres mais ni ses envies, ni ses activités caritatives, ni sa vie. Ce qu'il faisait avant dans l'ombre, il se sert désormais de la lumière pour promouvoir ses actions vers les autres.

A 62 ans, Bernard est toujours en quête de défis, même si son entourage lui rappelle gentiment qu'il n'est plus tout jeune. Cependant rien de l'arrête. Après une parenthèse télévisuelle, il continue à abreuver sa soif de nature.

UNE RENCONTRE ATTACHANTE

Nous l'avons rencontré pour qu'il nous parle de sa « vraie vie ». Mais rencontrer Bernard, si c'est une partie de plaisir tant sa verve est passionnante, c'est aussi un travail d'équilibriste pour saisir ce qu'il y a de profond et de fragile chez cet homme qui semble invulnérable mais qui a ses fêlures.

« Né à Saint-Nazaire, d'un père maçon et d'une mère agent hospitalier, j'ai passé toutes mes vacances au port de Bréca à Saint-Lyphard et cela a marqué toute ma vie. J'ai appris dès l'enfance à me débrouiller seul au milieu de la nature, de plus j'ai toujours été très manuel et touche-à-tout.

Dans les années 60, c'était l'industrie qui prévalait sur Saint-Nazaire, les chantiers, l'aérospatial. Pas très flamboyant à l'école, au mois de juin de mes 14 ans, ma mère m'a dit : « je t'ai trouvé un apprentissage de plombier-chauffagiste à l'hôpital pour la rentrée ». C'était parti ! J'ai fait un apprentissage un peu bon enfant, moins contraignant que dans les formes actuelles mais tout aussi enrichissant et surtout une expérience qui m'a donné mon autonomie. J'ai commencé au bas de l'échelle dans une entreprise privée et j'ai rapidement monté les échelons. Lorsqu'un jour un poste en Arabie Saoudite s'est présenté j'ai dit « j'y vais ! ». Je suis resté 12 ans dans cette société.

LE RAPPEL DE LA NATURE

La Brière me manquait et j'y revenais deux mois par an. Mais ce n'était pas vraiment tenable pour l'entreprise et pour moi-même. Finalement en 1981 j'ai complètement sauté le pas et je me suis installé à temps complet en tant que guide nature. C'était le début de la cinquième semaine de congés payés et de la retraite à soixante ans. Ce qui n'était qu'une activité très saisonnière est devenu un travail à plein temps sept mois de l'année.

Ma vie de baroudeur est arrivée sur le tard. J'avais envie d'aventures, de grands raids et d'accompagner des groupes dans des endroits extrêmes. Le Dakar-Paris que j'ai fait en trottinette a été très important pour moi, mais ce qui m'a le plus marqué est ma traversée du Ténéré avec les Touaregs. 600 km en caravane en plein désert. Il faut vraiment l'avoir vécu pour croire tout ce qui se passe là-bas.

Je n'ai jamais eu vraiment peur pour ma vie ou quant à une prise d'otage. Mais tant que je suis seul. Si je suis accompagné, je me sens responsable des autres et suis bien sûr inquiet. Cela m'est arrivé deux fois au Niger. »

Un baroudeur plein de vie et de projets pour continuer à vivre selon ses coups de cœur, grâce à un équilibre bien dosé entre vie de famille et défis et, surtout, il croit à sa bonne étoile. ■

UN ALTRUISME SANS CAMERA

« Ce que je faisais tout naturellement avant mon passage à la télévision, est devenu complètement médiatisé. Depuis longtemps je participe au Téléthon, soit en course à pied, soit en trottinette et aux actions des P'tits Loups , association pour l'aide aux parents d'enfants handicapés. »
Bernard participera à la course de l'Estuaire de Super U à Saint-Nazaire le 28 avril et le 8 juin à Festi'sport au Pouliguen. Tous les renseignements se trouvent sur **www.ealpl@neuf.fr.** ”

EN SAVOIR PLUS ?
REGARDEZ LA VIDÉO
Ou par internet via :
http://key.holytag.fr
CODE d'accès : PB2715

3 800 KM EN 50 JOURS EN AUSTRALIE

« Mon prochain défi est la traversée de l'Australie en trottinette que je vais faire avec un ami du 29 juin au 29 août. Pour l'occasion je cherche des sponsors. C'est une aventure qui coûte cher. De l'ordre de 10 000 €. Si, par bonheur, nous avions plus d'argent, le surplus serait reversé à une association caritative.»
www.krapados@gmail.com. ”

DU 16 AU 19 MAI 2013
Longines Jumping International de La Baule

Ce printemps encore, le stade baulois François André accueille l'élite mondiale du sport équestre pour son Jumping International placé cette année sous les couleurs de l'horloger suisse Longines, partenaire et chronométreur officiel de la compétition. Classé 5 étoiles, ce concours présente le niveau de compétition le plus élevé dans la discipline du saut d'obstacles.

Comme chaque année, les temps forts du CSIO 5* (Concours de Saut International Officiel) rassembleront un public de fidèles, simples amateurs ou véritables passionnés, venus vibrer au rythme des meilleurs chevaux et de leurs cavaliers. Venus du monde entier, ces champions du monde, champions olympiques et champions d'Europe se disputeront le podium.

LA COUPE DES NATIONS FURUSIYYA FEI

Vendredi 17 mai à 14h05

Présentée par Longines, la Coupe des Nations Furusiyya FEI inaugure cette année une nouvelle ère et prend le nom de son nouveau sponsor, le Fonds équestre saoudien. Les 8 Jumping mondiaux qui constituaient jusqu'en 2012 la Top League forment désormais les étapes de la division 1 européenne. 8 équipes, composées chacune de quatre cavaliers, se disputeront l'épreuve bauloise : France, Suisse, Irlande, Grande-Bretagne, Espagne, Belgique, Allemagne et Pays-Bas. Les points obtenus leur permettront de se qualifier pour se distinguer lors de la grande finale intercontinentale, organisée fin septembre à Barcelone.

LE DERBY DE LA RÉGION DES PAYS DE LA LOIRE

Samedi 18 mai à 13h30

Toujours spectaculaire, cette compétition de saut d'obstacles demeure l'un des moments les plus attendus du Jumping. Et pour cause, avec seulement trois Derbys organisés dans le monde (La Baule, Hickstead et Hamburg), c'est un rendez-vous particulièrement apprécié du public. Long de 1100 mètres (contre 500 pour une épreuve classique), ce parcours mixe 21 obstacles classiques et naturels (soit 9 de plus qu'un parcours traditionnel), hauts de 1,40 à 1,50 mètre. Cette épreuve très complète accueillera cette année une vingtaine de concurrents, qui relèveront le défi d'environ 25 efforts de sauts en franchissant des buttes, des barrières, des passages d'eau… Le tout dans un temps imparti qui avoisine les 2' 30".

La semaine équestre

Du 5 au 9 juin

Un peu plus de 15 jours après le prestigieux CSIO 5, d'autres cavaliers de saut d'obstacles fouleront à leur tour la pelouse du stade François André. A l'honneur, les jeunes chevaux pour des épreuves de cycle classique* ***(5 et 6 juin)*** *et des épreuves de cycle libre* ***(7 juin)****, étape préparatoire aux finales nationales « jeunes chevaux » organisées en septembre à Fontainebleau.* ***Du 7 au 9 juin****, la semaine équestre accueille également une étape du circuit « Grand Régional » et propose des épreuves de saut d'obstacles à destination des amateurs. Organisé en partenariat avec le Comité régional d'équitation des Pays de la Loire, ce rendez-vous sportif réunit les meilleurs concours amateurs de la région.*

LE GRAND PRIX LONGINES DE LA VILLE DE LA BAULE

Dimanche 19 mai à 12h15

Seuls les vainqueurs des plus grandes épreuves internationales fouleront la piste du Grand Prix Longines de la Ville de La Baule. À l'instar de compétitions mythiques telles que le Grand Prix d'Aix-la-Chapelle, l'épreuve bauloise se dispute en 2 manches et réunit 50 concurrents. Un quart d'entre eux, dont tous ceux ayant réalisé un sans-faute lors de la 1re manche, disputera la 2e. C'est ensuite le barrage au chronomètre qui départagera les cavaliers, en cas d'égalité de pénalités à l'issue de la 2e manche.

LE CONCOURS NATIONAL AMATEURS ET PRO

En marge des 9 compétitions du CSIO 5*, les cavaliers amateurs sont également invités à fouler la piste du stade François André, dans des conditions similaires à celles des compétiteurs de haut niveau. Durant les quatre jours du rendez-vous sportif, ils disputeront 6 épreuves, composées de parcours variés et d'obstacles, dont la hauteur varie entre 1,10 et 1,30 mètre. C'est pour le public l'occasion de découvrir les grands talents de demain, d'admirer des célébrités spécialistes de la discipline ou d'apprécier la prestance de cavaliers expérimentés. Ces derniers profitent notamment de

l'événement pour préserver leur niveau d'excellence ou encore entraîner en conditions réelles des chevaux encore jeunes, champions en devenir peut-être…

LES ÉPREUVES HANDISPORT CAP ATLANTIQUE & AMP

Vendredi 17 et samedi 18 mai

Le Jumping International de La Baule est l'une des premières compétitions de sa catégorie à avoir accueilli des épreuves Handisport. Deux séries sont donc réservées aux cavaliers Handisport internationaux. Les quatre catégories dédiées sont déterminées en fonction du handicap, avec l'aide d'un classificateur. À l'issue de cette sélection, le cavalier peut également faire le choix d'un surclassement. Les compétiteurs de grade III et grade VI (hémiplégiques, amputés fémoraux, cavaliers mal voyants…) concourront pour la catégorie para-équestre Élite avec des obstacles hauts de 1,20 mètre, la catégorie para-équestre 1 (1,10 mètre) ou la catégorie para-équestre 2 (90 centimètres). Les cavaliers atteints d'un handicap moteur plus important sont classifiés en grade II et disputent la catégorie para-équestre 3, avec un parcours haut de 80 centimètres. ■

Sur le site www.labaule-cheval.com, retrouvez le programme des 4 jours, la liste des partenaires, toutes les informations utiles sur le village des exposants et sur le nouveau village Grand Galop, dédié aux enfants de 4 à 12 ans. Durant l'événement, suivez en live la Coupe des Nations Furusiyya FEI présentée par Longines (géo-blocage), le Derby de la Région des Pays de la Loire et le Grand Prix Longines de la Ville de La Baule.

Entrée et parkings gratuits, restauration sur place.

Visitez le site internet !

Danse avec les chevaux
par **Jean-François Pignon**

Du 3 au 5 août à 20h45

*Invité par la société des Concours hippiques de La Baule, Jean-François Pignon présente son nouveau spectacle aux habitants de la presqu'île. Mêlant poésie, émotion et humour, cette succession de tableaux met en scène l'artiste, accompagné de 14 chevaux ibériques en liberté. Dresseur, show-man, auteur et comédien aux côtés de **Mathilde Seigner** dans le film « **Danse avec lui** » en 2007, Jean-François Pignon a déjà séduit plus de cent mille spectateurs en Europe avec ses précédents spectacles. Avec la participation du groupe **Alliance Voltige** pour d'extraordinaires numéros de cosaques !*

Billetterie Office du Tourisme de La Baule à partir du 26 mars

NOUVEAU MODE D'EMPLOI

Un contrat pas comme les autres

Dire que depuis des années le marché de l'emploi est très tendu est une évidence. Employeurs et chercheurs d'emploi ne semblent pas trouver une véritable relation gagnant-gagnant. Mais tout n'est pas perdu ! Sur la Presqu'île de Guérande et de Saint-Nazaire, deux organismes mettent tout en œuvre pour répondre aux besoins des deux partis et parfois les rapprocher.

UN PARRAIN, 1 EMPLOI

Créée en 1996, cette association, seule en France, est résolument tournée vers l'accompagnement personnalisé des demandeurs d'emploi dans leurs recherches. Elle s'adresse aux jeunes diplômés, aux femmes en situation de retour à l'emploi ou nouvelles arrivantes en Loire-Atlantique, aux habitants d'un quartier prioritaire et aux seniors de plus de 50 ans.

Cependant sa vocation n'est pas de trouver un emploi aux demandeurs mais de les mettre en situation de le trouver.

Un accompagnement personnalisé durant six mois

L'association Un parrain, 1 emploi est la seule association en Loire Atlantique qui a pour vocation de mettre en relation une personne en activité, le parrain et une personne en recherche d'emploi, le filleul. Le parrain est dans l'activité recherchée par le filleul. Il l'aide à découvrir le métier et à construire un CV adapté aux attentes des employeurs, le conseille quant aux aptitudes recherchées et lui apprend à découvrir le fameux « marché caché » dont tout le monde parle mais qui semble vraiment caché !

Élisabeth Citeau, responsable des parrainages, s'implique complètement dans ce rapprochement et pour elle chaque emploi retrouvé par un demandeur est une victoire. « Durant six mois, parrain et filleul se rencontrent régulièrement, minimum une fois par mois, mais bien souvent plus. En 2011, 62 % des filleuls ont trouvé une solution professionnelle, soit en CDI, soit en CDD soit ont été orientés vers une formation adaptée à leurs besoins pour réaliser leur projet. Nous réalisons environ 300 parrainages par an avec 500 parrains, mais il faudrait plus de parrains pour accueillir le nombre croissant de demandeurs d'emploi. Chaque parrain accompagne le filleul durant six mois et un seul à la fois. »

Témoignage d'un filleul.

Youssef, 24 ans, conseille clientèle bancaire.

« Plus qu'une aide à la recherche d'emploi, l'association m'a apporté, via mon parrain, un véritable soutien moral et technique, m'a redonné confiance en moi et envie de me battre après plusieurs mois de recherches infructueuses. Un parrain, 1 emploi m'a permis une chose importante que peu d'organismes et associations peuvent apporter : me constituer un véritable réseau, que je continue à entretenir pour le plaisir d'échanger, de confronter mes idées et mettre à profit ce réseau pour ceux qui en ont aujourd'hui besoin. »

Témoignage d'une marraine.

Bernadette, psychothérapeute dans une association, marraine depuis 2010.

« En tant que marraine, je tiens à dire que transmettre des techniques de recherche d'emploi aux filleuls, c'est permettre à ces derniers de ne jamais perdre l'espoir et d'avancer vers ce qu'ils aiment faire. L'association Un parrain, 1 emploi est donc essentielle à cette mise en relation entre divers acteurs du marché du travail. Redonner à celui que je soutiens la confiance en ses potentiels est une de mes actions privilégiées et j'accompagne jusqu'au bout, comme un tuteur qui permet à d'autre de grandir. »

L'association propose également des rencontres thématiques et permet aux bénéficiaires une meilleure approche du tissu économique, des réalités du marché et des exigences de l'entreprise.

Des partenaires institutionnels et privés

Si ces prestations sont gratuites pour les bénéficiaires, les financements de cette structure de 5 salariés sont assurés par la Direction départementale du travail, le Conseil Général, le Conseil Régional, Nantes Métropole, la Carene, sans oublier le mécénat de plusieurs fondations.

Renseignements pour les futurs parrains et filleuls

UN PARRAIN, 1 EMPLOI,
35, avenue Général-de-Gaulle, Saint-Nazaire.

Elisabeth CITEAU,
responsable des parrainages,
Tél.: **02 51 73 45 41**
st-nazaire@parrainemploi.com

VENITIS

Vénétis est le seul groupement d'entrepreneurs multisectoriels dont la vocation est de répondre aux besoins des entreprises en matière de personnel en CDI à temps partiel. Il ne s'agit en aucun d'une société d'intérim, tous les postes étant pourvus en CDI.

Ronan Le Neillon, son responsable à Saint-Nazaire, expose ce concept de temps partagé en CDI. « D'un côté, beaucoup d'entreprises ont des besoins en personnel mais pas nécessairement à temps plein. Il s'agit souvent de postes de supports. D'un autre côté la plupart des demandeurs d'emploi cherche un poste à temps plein. Compte tenu du marché, ils finissent par se contenter d'un temps partiel, tout en ayant en tête de trouver autre chose. C'est là que nous intervenons. Notre mission se fait en plusieurs étapes. Tout d'abord, une des entreprises adhérentes a besoin d'un comptable, par exemple, mais son activité ne nécessite pas un temps plein. Ma mission première est de trouver la personne adéquate pour remplir la mission. Ma seconde mission est de trouver un autre employeur pour cette comptable afin de lui assurer un temps plein. La personne est embauchée et payée par Vénétis. A moi de faire le nécessaire pour qu'en cas de rupture de contrat de la part de l'un des employeurs lui trouver un autre poste pour compléter son temps complet. »

Une solution d'avenir

Véritable relation gagnant-gagnant, ce concept permet aux entrepreneurs de bénéficier des compétences d'un professionnel avec une véritable souplesse adaptée à leurs besoins. De leurs côtés, les collaborateurs ainsi embauchés sont assurés d'un salaire à temps plein, même s'ils le partagent entre deux entreprises. Ils se sentent impliqués dans chacune des entreprises et y sont fidèles. Ils bénéficient des mêmes avantages et salaires que les autres employés à temps plein.

Vénétis prend tous les risques car c'est le groupement qui rémunère le salarié en cas de cessation de l'une des activités. D'où sa motivation à étendre son réseau d'entreprises pour assurer un travail régulier et pérenne à toutes les personnes qu'il embauche. Les entrepreneurs sont ainsi libérés d'obligations pesantes quant à la gestion du personnel, les collaborateurs sereins quant à leur avenir.

Renseignements pour les entreprises et les demandeurs d'emploi

VENITIS

Ronan LE NEILLON,
Tél.: **06 75 50 72 13**
e-mail : **r.leneillon@venetis.fr**
www.venetis.fr

A priori, il n'y a pas de relations entre ces deux structures et aucune des deux ne se présente comme telle. Cependant dernièrement Vénétis était à la recherche d'une jeune comptable pour assurer un poste trois jours par semaine dans une de ses entreprises adhérentes. Une jeune femme était en même temps filleule dans la structure Un parrain, 1 emploi. La liaison a pu se faire et Ronan Le Neillon a trouvé un poste de comptable deux jours par semaine dans une autre entreprise. Cette jeune femme a désormais un poste à temps plein en CDI à temps partagé dans deux entreprises. ■

Ronan Le Neillon, *responsable de Vénétis sur la Presqu'île, recherche en permanence des entreprises qui ont des besoins en personnel à temps partiel pour créer des temps complets pour les collaborateurs.*

Elisabeth Citeau, *responsable des parrainages s'attache à établir des relations de confiance entre parrains et filleuls au sein de l'association Un parrain, 1 emploi.*

TROPHEE SAILTICA 2013

Un trophée, deux courses, trois ports

Le Trophée Sailtica, course croisière en équipage, a la particularité de se dérouler sur deux années consécutives. En 2012 les équipages ont rallié Pornichet à Saint Vicente de la Barquera en Espagne. Cette année, ils rejoindront la ville de Fowey sur la côte sud de Cornouailles, avec un aller le 4 mai et un retour le 11 mai.

© Bruno Bouvry

UN PARCOURS TACTIQUE

Après le Golf de Gascogne l'an passé, ce sont les côtes bretonnes qui donneront aux équipages du fil à retordre. Après le parcours en baie de La Baule, ils mettront le cap au Nord-Ouest, en direction de La Pointe du Raz. Réputées pour leurs courants et dévents, les îles de la côte sud Bretagne les obligeront à faire des choix tactiques. La marée favorable au départ de Pornichet ne le sera pas forcément à la pointe finistérienne. Ce passage risque de faire la différence entre les concurrents. Il est certain que les 24 premières heures de courses seront intenses.

Ce parcours aller/retour de quelques deux fois 250 milles est qualificatif pour la Fastnet Race et promet à tous les concurrents de belles heures de régate dans un climat sportif, convivial et festif, maîtres mots de cette manifestation.

La traversée de La Manche devrait être plus tranquille, mais personne n'est maître des caprices de la mer et des vents !

LA FÊTE AUX VILLAGES

Durant 10 jours, Pornichet et Fowey seront en fête. Cela fait des mois que les deux villes se préparent à accueillir les compétiteurs et organisent des rapprochements culturels. Ainsi ont-elles organisé un jumelage entre la bibliothèque de la cité de Cornouailles et la Médiathèque de la cité pornichétine.

Des animations sportives, nautiques, artistiques, ouvertes à tous seront organisées des deux côtés, avec chacune leurs spécificités. Les participants pourront découvrir les sites remarquables de la ville de Fowey, les coutumes et modes de vie. Ils profiteront également des animations du Festival Daphné du Maurier qui se déroula au même moment côté anglais.

Du côté français 90 petits pornichétins des écoles primaires et de collège se réunissent le lundi 15 avril pour découvrir les coulisses d'une course à voile. Skipper de course au large, Hervé Aubry animera un atelier pédagogique où les enfants appréhenderont les stratégies de course, étudieront la météo et seront sensibilisés à la sécurité en mer.

© Bruno Bouvry

Les animations débuteront dès le 2 mai avec l'accueil des équipages. Le départ, donné le 4 mai sera retransmis sur grand écran au centre-ville. Pornichet se mettra aux couleurs anglaises. Les associations, les commerçants et tous les acteurs économiques locaux participeront à la réussite des festivités.

L'ÉVÉNEMENT DANS L'ÉVÉNEMENT

Pour la première fois de son histoire, Pornichet accueillera la SAILTICA Fishing, concours de pêche aux bars de Loire Atlantique, les 8 et 9 mai. Compétition mais surtout convivialité pour cette réunion de passionnés de pêche sportive aux leurres. Par équipe de trois, sur bateau ou en kayak, cet événement est accessible à tous. Une façon ludique et pédagogique de promouvoir une pêche respectueuse de l'environnement et de la ressource. Une zone de pêche sera définie mais aucun poisson pêché ne sera ramené à terre.

Le Trophée Sailtica est la manifestation affichée de la volonté de Pornichet de nouer des liens avec des villes étrangères jumelles dans un esprit d'échange et de fraternité. ■

© Bruno Bouvry

Programme des manifestations

Du 2 au 4 mai : *Accueil des voiliers à Pornichet.*

3 mai : *Présentation des équipages au public.*

4 mai : *Départ de la course retransmis sur grands écrans dans la ville.*

6 mai : *Arrivée des concurrents à Fowey.*

Du 6 au 9 mai : *Animations à Fowey.*

Les 8 et 9 mai : *Saitica Fishing à Pornichet*

9 mai : *Parade des voiliers dans la rivière de Fowey avant le retour vers Pornichet.*

11 mai : *Arrivée des concurrents à Pornichet et soirée officielle de remise des prix.*

©

JOB D'ÉTÉ
Les bonnes questions à se poser

Lambert, 17 ans, nous a fait part de ses interrogations quant à sa recherche d'un job d'été. Une première expérience professionnelle et un petit peu de sous pour les menus plaisirs, un objectif à atteindre !

Lambert.
J'ai commencé à préparer mon CV, mais je ne sais pas trop comment m'y prendre. Je ne sais pas vraiment mes droits et mes devoirs, ni vers quoi me tourner.

Pays Blanc.
D'abord il faut que tu te prépares dès le mois de février/mars, même s'il n'est jamais trop tard. C'est le moment des forums ; ça te laisse aussi plus de choix et de temps pour trouver ce qu'il te plaît. Pour ton CV, fais le point sur tes priorités, tes compétences et tes contraintes. N'oublies pas de mentionner si tu es détenteur d'un Bafa, d'un diplôme de secouriste, tes compétences en langues étrangères et ta mobilité dans la région, moyens de transport ou scooter. Surtout sois très actif. Réponds aux offres, fais des candidatures spontanées, déplaces-toi dans les entreprises.

Lambert.
J'ai des envies mais je ne sais pas vraiment dans quels domaines chercher, peut-être la restauration ou les grandes surfaces.

PB.
L'hôtellerie, les cafés et la restauration paraissent les plus évidents. Mais tu n'as pas encore 18 ans et tu ne pourras exercer que dans les endroits où il n'y pas d'alcool. Donc, pas forcément très simple, surtout sur la côte. Par contre, tu peux te tourner vers des jobs proposés par les municipalités pour l'entretien ou vers les campings pour l'accueil et le nettoyage. Les travaux saisonniers agricoles aussi et c'est une très bonne expérience. Renseigne-toi sur le baby-sitting, la garde d'animaux, l'animation.

Lambert.
En plus je crois que je ne peux pas travailler plus d'un mois, compte-tenu de mon âge.

PB.
C'est vrai pour les moins de 16 ans qui ne peuvent travailler plus de la moitié des vacances. Pour toi, tu peux travailler 8 h par jour et 35 heures par semaine.

Lambert.
Comment est-ce que je peux être sûr que le job que j'ai trouvé est bon et que les employeurs sont corrects ?

PB.
Tu dois absolument avoir un contrat de travail, avant de commencer toute activité, qui mentionne, entre autre, toutes tes coordonnées, ton poste, la durée du contrat, ton lieu de travail, tes horaires, la convention collective dont tu dépends. En revanche tu as des devoirs. La ponctualité, le respect des conditions de ton travail, surtout si tu as à faire à des clients. Mais surtout, sois très à cheval sur tes conditions de travail, ne te laisses pas faire, sans pour autant être un contestataire ! Tout est mieux dans le dialogue. ■

Site conseillé : www.infos-jeunes.fr

1 vidéo à découvrir

ArchéoLoire

ARCHÉOLOGIE PRÉVENTIVE

Depuis quelques semaines, le site archéologique du manoir de Villejames est visible par le grand public, le long de la cafétéria du centre commercial. A ciel ouvert, ces vestiges, véritable maquette grandeur nature, se racontent au travers de grands panneaux explicatifs.

Il était une fois une belle histoire.

En 2008, l'extension du centre commercial de Villejames nécessite des fouilles préventives. Effectuées par l'INRAP celles-ci mettent à jour des vestiges qui se révéleront être le manoir de Villejames, dont on ignorait jusqu'alors l'emplacement, construit au XIVe siècle et « déconstruit » au XVIIe siècle pour des raisons d'insalubrité. C'était l'un des plus grands manoirs de Bretagne.

Ces vestiges auraient pu être détruits. Mais c'était sans compter avec la volonté de Yannick Le Lorre qui, au même moment où il créait ArchéoLoire, société d'archéologie préventive, a souhaité conserver et valoriser ces vestiges. Après 4 ans d'attente et mis sous bâche durant les travaux du centre commercial, les vestiges ont retrouvé leur éclat grâce aux équipes d'ArchéoLoire sous la conduite de Sitâ André, archéologue spécialiste du bâti.

Sur les 5000 m² que constituaient la propriété du manoir de Villejames, environ 800 m² sont désormais livrés au regard du grand public. Ce site a également un but pédagogique, des panneaux informatifs retraçant les différentes phases de la construction de ce manoir ayant appartenu durant des siècles à la famille Calon. Il fera désormais partie des lieux à visiter à Guérande et participera à la culture des jeunes Guérandais.

Depuis leur découverte, ces vestiges sont entrés dans le patrimoine des Guérandais qui s'y sont très vite attachés. C'est le seul site archéologique visible de la ville.

L'expertise d'ArchéoLoire

Composée de 23 spécialistes, l'équipe d'ArchéoLoire développe une palette de compétences lui permettant d'assumer l'ensemble de la chaîne opératoire des fouilles les plus complexes : de l'infographie à la céramologie, de la topographie à la documentation, de la gestion administrative à celle du mobilier archéologique.

Son propre laboratoire lui permet de conduire de manière cohérente et efficace tous les projets archéométriques que nécessitent les opérations de fouilles archéologiques. Archéozoologie (étude de l'animal), ichtyologie (étude des poissons), palynologie (étude des pollens) géomorphologie (description et explication des reliefs), autant d'expertises qu'ArchéoLoire met à la disposition du monde de l'archéologie pour mener à bien les travaux d'investigation et de recherche intégrant des données en provenance de différentes disciplines.

Enfin, la société est très attachée à une large communication, tant au niveau du grand public que pour les intervenants institutionnels, de ses résultats.

INFOS :

ArchéoLoire
8, rue des Guérets
Parc d'activités de
Villejames – 44350
Guérande

Tel. : 02 40 24 90 04 – 06 38 94 34 47
Site : www.archeoloire.fr
E-mail : archeoloire@orange.fr

EN SAVOIR PLUS ? REGARDEZ LA VIDÉO

Ou par internet via :
http://key.holytag.fr

CODE d'accès : PB2716

CRÉATION OU RÉNOVATION

La cuisine dans tous ses états

Une cuisine parfaite et idéale, c'est celle que l'on a choisie et dans laquelle on se sent bien. Donc, à chacun sa cuisine et en cette période printanière où les envies de changement démangent, osons tout, changeons tout !

© Patryk Kosmider

RÉTROSPECTIVE

Un peu d'histoire : la cuisine, au sens alimentaire du terme, a fait partie de la vie de l'humanité. Selon les âges, elle a pris des aspects et des connotations sociologiques différentes. La cuisine, en tant que pièce de la maison était, en fonction des classes sociales, la pièce à vivre ou l'antre secrète dans laquelle les gens de maison préparaient les mets présentés dans la salle-à-manger. Nos ancêtres ont inventé la cuisine à gaz en 1850, l'appareil frigorifique en 1857, le robot ménager en 1936. Ils avaient le sens pratique et beaucoup de bon sens.

Mais que de chemin parcouru depuis le premier salon des Arts Ménagers qui s'est tenu en 1923 au Grand Palais à Paris.

UN ÉTAT D'ESPRIT

Autrefois, la bourgeoisie et, de surcroît, la grande bourgeoisie et la noblesse considéraient la cuisine comme une pièce de service. Aujourd'hui peu de gens peuvent se prévaloir d'une domesticité et la cuisine est devenue, au fil du temps, une pièce dont on est fier, que l'on fait visiter et même que l'on ouvre sur la salle-à-manger ou le salon.

Devenue très à la mode, la cuisine fait l'objet de toutes les attentions de la part des architectes d'intérieur, des fabricants de meubles, des concepteurs d'ustensiles et d'accessoires.

Pourquoi rester seul(e) dans sa cuisine pendant que les copains prennent l'apéro dans la salle à manger ? Pourquoi montrer à tout le monde que la cuisine est envahie par les plats et les casseroles et qu'une petite odeur de brûlé monte de la poêle un peu oubliée ?

C'est tout l'état d'esprit qui prévaut à l'installation d'une cuisine. Reflet de son mode de vie et celui de sa famille, cette pièce, dans la mesure du possible, doit « coller » à l'utilisation que l'on veut en faire. Certains la préfèrent ouverte, d'autres fermée et les aménageurs s'adaptent à toutes les fantaisies.

LA CRÉATION

Le rêve : tout créer de A à Z, choisir ses meubles, ses couleurs, l'emplacement de l'évier et de la plaque… Appel à un professionnel ou fait maison ? Question que l'on se pose selon son âge et ses moyens ?

Professionnel

Cuisiniste est un vrai métier. À partir des mesures recueillies au millimètre prés et la volonté de ses clients, le professionnel

conçoit et propose un premier plan, conjonction du vouloir et du pouvoir. Concertation et échange sont souvent les étapes suivantes jusqu'à la réalisation. Au-delà d'un joli dessin, à la main ou en 3D, c'est aussi tout le schéma de la plomberie, le dimensionnement du tableau électrique nécessaire aux aménagements et les circuits d'évacuation, dont il est responsable. Selon les meubles, il sait exactement à quelles distances du mur doit se trouver chaque élément pour permettre les ouvertures de tiroirs, de portes, de dégagement de fumée ou d'autres fluides. « On parle de sur-mesure. C'est vrai, car nous adaptons la taille de la pièce aux éléments grâce à des tasseaux ou toutes autres techniques pour que chaque chose ait sa place, sans contrainte. » Parole d'un spécialiste !

La plupart des cuisinistes coordonnent l'ensemble des différents corps de métier indispensables à la bonne réalisation.

Fait maison

De grandes enseignes permettent de concevoir et de réaliser sa propre cuisine grâce à des meubles de base, personnalisés avec à des bandeaux de couleurs, des poignées ou boutons de porte et tout autre accessoire. Il faut, tout de même, être un très bon bricoleur pour éviter les pièges du montage, bien connaître tous les raccordements et bien choisir les outils adaptés à de tels travaux. Mais c'est tout à fait possible. On peut demander aussi aux copains de venir donner un coup de main !

LA RÉNOVATION

Elle fait partie des obligations ou des envies. Les obligations sont généralement causées par de mauvais raccordements électriques, des problèmes de plomberie, la dégradation des murs et des sols dans de vieilles habitations ; cela entraîne souvent un réaménagement total et il est prudent de faire appel à un professionnel, compte tenu de la complexité des normes en vigueur.

Pour les envies de changement… tout est permis ! Dans ce domaine on a bien souvent envie de s'en occuper soi-même, pour se sentir libre, pour des économies ou simplement pour le plaisir.

Créativité et méticulosité

La rénovation peut devenir un jeu, mais ce n'est pas un jeu d'enfant. Sérieux et précision doivent être au programme, même si l'imagination est primordiale.

Quelques modifications rafraîchissent la cuisine à petits prix.

Le changement des façades fait partie de la panoplie de la rénovation. Une grande palette de couleurs et une multiplicité d'accessoires, classiques, originaux, amusants, permettent de donner un coup de jeune et la vie change ! Les fournisseurs ne manquent pas et beaucoup proposent des devis directement par internet.

Des peintures pour tout ! Il peut être sympa de repeindre ses placards avec une peinture magnétique qui permet ensuite de positionner des magnets, de colorer ses appareils électroménagers en rouge ou vert, de repeindre son plan de travail ou l'intérieur de ses caissons. Les cuisines anciennes, en bois, à moulure, généralement foncées, reprennent vie avec une bonne couche de peinture blanc satiné et de nouvelles poignées. Soin et méticulosité sont les maîtres mots de ces transformations.

Petit conseil : ne pas peindre à la verticale. Déposer les façades sur des tréteaux, les poncer et seulement après appliquer la peinture de votre choix.

Une crédence en aluminium donne tout de suite un air « propre » au-dessus des plaques. Accompagnée d'une hotte en acier brossé et c'est le top !

Petit conseil : faire découper ce genre de matériaux par des professionnels en leur indiquant très précisément les mesures. Ils sont équipés pour !

Plans de travail, évier et robinetterie se changent facilement.

CRÉATION OU RÉNOVATION

La cuisine dans tous ses états *(suite)*

GRAND MÉNAGE DE PRINTEMPS

Le printemps se prête souvent au « grand ménage » et c'est le temps de ranger ses placards et de redécouvrir des ustensiles que l'on avait complètement oubliés ! N'oublions pas aussi que certains revêtements d'ustensiles s'abîment et qu'il est indispensable de les changer, car devenus dangereux. Un bon coup de balai s'impose donc.

Les modes nous ont souvent poussés à acheter et sur le moment nous étions ravis mais après… Tous les accessoires ont leur utilité, bien sûr, mais il s'agit moins d'une question de budget que de place !

Combien de machines à pain, de yaourtières, de super-hachoirs, de machines à faire les pâtes… ont terminé leur vie au fond d'un tiroir ou d'un placard ? Avons-nous vraiment besoin d'un « cuiseur à œuf » alors qu'une casserole, de l'eau bouillante et un minuteur font aussi bien l'affaire. La centrifugeuse pour jus de fruits ou légumes, c'est génial, mais le besoin en est-il si pressant au quotidien que nous devions y consacrer une grande place dans le placard ou sur le plan de travail ?

Les progrès de l'électroménager sont fabuleux et désormais certains appareils en remplacent plusieurs ! Alors, faisons le tri, réfléchissons à nos véritables besoins et envisageons de changer nos habitudes et d'investir.

LES USTENSILES TENDANCE

Les récentes innovations portent essentiellement sur les matériaux des ustensiles de cuisson : la céramique, les fonds en acier inoxydable, le teppanyaki… La communication se fait autour de la préservation de l'environnement, la cuisson avec un minimum de matières grasse et des ingrédients bio. Les matériaux s'allègent et permettent de passer de la plaque au four, en passant par le réfrigérateur.

Le teppanyaki, plaque de cuisson sur laquelle, comme à la japonaise, on cuit directement les aliments avec ou sans matière grasse, couplée à une plaque vitrocéramique, une vraie merveille ! Ca donne vraiment envie de cuisiner !

Comment se débarrasser de nos appareils électroménagers.

Eco-système, organisme agréé par les pouvoirs publics, met à la disposition des consommateurs les solutions opportunes à un recyclage des appareils petits ou gros. Recycler, donner, échanger, tels sont les concepts de base d'Eco-système. Le site www.eco-systemes.fr donne toutes les informations nécessaires, précises et localisées pour donner une nouvelle vie à ce que nous avons aimé mais que nous n'aimons plus, à ce qui nous a servi mais qui ne nous sert plus !

LEICHT

Des cuisines authentiques et incomparables

LEICHT by LE BIHEN **www.cuisiniste-guerande.com**

26, rue des Guérets - P.A. de Villejames
(A l'angle de la rue des Guérets et de la rue de la Briqueterie)
44350 GUÉRANDE - Service Commercial : 06 08 18 09 83

Leicht – Le Bihen

NOUVEAU MAGASIN À GUÉRANDE

© Leicht

Loïc Le Bihen ouvre un nouveau magasin à Guérande, entièrement dédié à la marque Leicht, concepteur de cuisine, dont il a l'exclusivité. Qualité et pérennité ont fait la réputation de cette marque qui a désormais une gamme économique.

Loïc Le Bihen a choisi de commercialiser la gamme Leicht pour sa capacité à répondre à tous les besoins et surtout depuis qu'elle propose une gamme économique tout en conservant toutes ses collections haut de gamme.

Le nom Leicht est synonyme de valeur, durabilité et qualité esthétique. C'est une sélection pointilleuse de matériaux et de composants. C'est une haute compétence dans la production des produits avec un personnel qualifié. Une cuisine Leicht n'est pas seulement belle, elle vit longtemps.

« *Il faut démystifier le prix des cuisines. La cuisine est un agencement qui s'adapte à un lieu et à une personne. Lors du premier rendez-vous, il faut absolument que tous les décideurs soient réunis. L'important est la découverte du mode de vie des habitants afin d'adapter au plus près le projet. La sensibilité est un facteur fondamental dans la conception et les propositions d'agencement.*» Telle est la philosophie de Loïc Le Bihen.

Avec déjà deux magasins, l'un au Pouliguen, l'autre à Saint-Nazaire, Loïc Le Bihen a sa propre équipe de poseurs, gage de qualité et de suivi, mais aussi d'adaptabilité.

Infos :

Leicht-Le Bihen,
26, rue des Guérets
Parc d'activités de Villejames – Guérande
(à l'angle de la rue des Guérets et de la rue de la Briqueterie).

Service commercial : 06 08 18 09 83
www.cuisiniste-guerande.com

CRÉATION OU RÉNOVATION

La cuisine dans tous ses états *(suite)*

Adaptons nos appareils à nos modes de vie et de cuisson !

Très sympa aussi, tous les moules de formes différentes pour les gâteaux et les crèmes, les emporte-pièces pour présenter ses mets comme au restaurant. C'est une façon ludique de faire participer les enfants aux tâches culinaires. Salés ou sucrés, tous les goûts y trouvent leur plaisir.

Le top du top est le robot Thermomix qui, avec plus de 12 fonctions, ravit les cuisiniers et donne du talent aux réfractaires. Mixer, cuire vapeur, peser, pétrir, hacher… un beau programme pour des repas quotidiens ou de fête mais toujours plein de goûts et saveurs.

LES PRIX

La cuisine fait partie des produits dont les différences de prix, à l'intérieur d'une même gamme, sont considérables. On s'y perd un peu. Une cuisine aménagée en kit, à emporter ou à livrer, à poser soi-même, coûte de 2000 € à 5000 € TTC. Une cuisine sur mesure, pose comprise, de 8000 € à 40000 € TTC. Certaines cuisines pouvant dépasser 100000 €, mais ne rêvons pas ! Pourquoi tant d'écart ?

L'élément essentiel dans la constitution du prix est le choix des matériaux. Pour un plan de travail, le mélaminé est le moins cher et le grès cérame le plus cher. Entre les deux, béton, pierre, verre, carrelage ont chacun leurs avantages et leurs inconvénients, certains devant être posés par un professionnel, tant ils sont difficiles à travailler. Même écart de prix pour les éviers et la robinetterie. Sans oublier de rajouter

© Thermomix

l'électroménager. Rentrent également en compte tous les travaux annexes à l'implantation de la cuisine elle-même.

Il faut savoir choisir et il peut être plus intéressant d'investir dans un mobilier de bonne facture et d'être moins dispendieux pour l'électroménager, celui-ci pouvant être changé à tout moment.

Cependant, il ne faut pas avoir peur de rentrer chez un cuisiniste. La modularité des éléments, les gammes de matériaux et l'ingéniosité permettent de trouver cuisine à son goût et à son budget. Et puis ! on a le droit de se faire plaisir, aussi.

Quelques conseils pour garder une cuisine saine et propre.

- *Toujours mettre en marche la hotte d'aspiration lorsque l'on cuisine.*
- *Attendre 20 minutes après le cycle d'un lave-vaisselle avant d'en ouvrir la porte. Même chose pour le four, ne pas l'ouvrir encore chaud. Humidité et chaleur risquent de causer des gonflements des matériaux adjacents.*
- *Éviter de faire fonctionner bouilloires, grille-pain, appareils de cuisson vapeur en dessous des meubles hauts.*
- *Les plans de travail en bois vernis huilé demandent un entretien régulier pour éviter que les salissures et les tâches ne restent imprégnées. Déposer, une fois par mois, une fine couche d'huile de lin pour lui conserver son imperméabilité.*
- *Ne jamais couper à même le plan de travail.*
- *Ne pas mettre les billots en bois au lave-vaisselle. Éponge imbibée et essuie-tout suffisent.*
- *La plupart des matériaux se nettoient avec des chiffonnettes pré-imbibées et adaptées. À défaut, utiliser l'eau et le savon.*

Planet-ménager
Electroménager - Cuisine

Electroménager & cuisine

Jusqu'à 40% moins cher !!!(*)

Devis GRATUIT PLAN 3D

Garantie 3 ans

Philippe & Olivier COURONNE
ZI de Brais - 1 rue Thomas Edison - SAINT-NAZAIRE - ☎ : 02.40.22.49.68 - www.planet-menager-saint-nazaire.fr

(*) : différence de prix constaté - voir conditions en magasin

AUDU AUDITION Fête ses 10 ans

A cette occasion, nous vous offrons
10% de remise*
sur votre appareillage

Bilan auditif GRATUIT et personnalisé
(Test non médical)

*Offre valable du 01/04/2013 au 30/06/2013 - Voir conditions en magasin

Tél. 02 40 60 10 09
La Baule - Le Pouliguen - St-Nazaire - Pornic - St-Brévins-les-Pins - Herbignac

David Bodiguel

TOUT SUR MESURE !

Installé depuis 15 ans à Herbignac, David Bodiguel se définit comme coordinateur de travaux pour tout ce qui touche à l'aménagement intérieur. Cuisine, salle-de-bain, dressing, placard sont le cœur de ses prestations.

Les métiers essentiels de David Bodiguel sont la fabrication et la création. Toute demande d'un client engendre automatiquement une visite, une prise de notes, un devis, des propositions. La suite se passe dans le bureau d'étude, composé de deux personnes, puis tout s'enclenche. De la commande des matériaux de base jusqu'à la pose en passant par la fabrication sur mesure dans l'atelier, le choix des différents accessoires, sans oublier conseils et suggestions, l'équipe de 25 personnes qui compose la société réalise les rêves de ses clients.

Le mot-clé de ces réussites est la confiance, tant avec les clients qu'avec tous les collaborateurs et artisans qui collaborent à la réalisation finale.

Pour David Bodiguel, « il n'y a pas de petits clients. Nous assurons tous les travaux, y compris les plus simples. L'avenir, c'est le service ».

Pour exposer l'ensemble de sa gamme, David Bodiguel organise deux journées Portes Ouvertes les 20 et 21 avril prochains. Une excellente façon de découvrir toutes les prestations et les produits de cette société qui met tout en œuvre au service de ces clients.

Info

David Bodiguel
73, avenue des Sports
44410 Herbignac

Tél.: 02 40 19 91 91
www.cuisines-bodiguel.com

David Bodiguel

CRÉATION OU RÉNOVATION

La cuisine dans tous ses états *(suite)*

ÉCOLOGIE ET ÉCONOMIE

Même sans être fondamentalement écologiste, il n'est pas inutile d'utiliser quelques astuces pour ménager son environnement et surtout son porte-monnaie.

Cuisson raisonnable

La plaque à induction est la plus économe et la plus efficace, même si son prix d'achat est élevé.

Plus rapide que la cuisson traditionnelle, la cuisson vapeur est plus économe.

Éteindre le four ou la plaque 10 minutes avant la fin de cuisson, permet de faire des économies en utilisant la chaleur résiduelle.

Le four à micro-onde consomme cinq fois moins d'énergie pour réchauffer un plat.

Économie d'eau

Les régulateurs de débit sur les robinets, peu chers, permettent d'économiser jusqu'à 40 % d'eau.

Le lave-vaisselle consomme moins d'eau que la vaisselle à la main.

Froid dans la cuisine

Le réfrigérateur, équipement essentiel de la cuisine, doit être adapté à la grandeur de la famille. Une trop grande capacité peu occupée est une perte d'énergie.

Avant de placer les aliments au réfrigérateur, les laisser refroidir, puis bien les répartir en fonction de leur zone de froid. Il est inutile d'y mettre les ingrédients encore emballés.

Le dégivrage régulier du congélateur est un facteur d'économie d'électricité.

LA DOMOTIQUE S'INSTALLE DANS VOTRE CUISINE

Le café prêt à votre réveil, le lave-vaisselle qui se met en route automatiquement pendant les heures creuses, écran tactile connecté à Internet pour télécharger des recettes de cuisine ? De plus en plus d'appareils électroménagers se bardent de technologies modernes qui les transforment en de véritables assistants capables de gérer pour nous certaines de nos taches quotidiennes. La cuisine se numérise pour nous faciliter la vie.

ZOOM sur le réfrigérateur

Nombreux réfrigérateurs nous offrent la possibilité de surfer sur Internet, lire ses mails, chatter à volonté, écouter de la musique, regarder la télé, écouter la radio, discuter avec un ami via Webcam interposée, grâce à son écran… Mais aussi de laisser des messages aux autres membres de la famille et de faire ses courses directement de sa cuisine. L'ordinateur est totalement intégré. Vous pouvez vous adonner de votre cuisine à des activités réservées jusque-là à d'autres pièces de la maison comme le salon ou le bureau. Seul bémol : son prix astronomique.

Les fonctions sont très surprenantes, grâce au WIFI, il peut même programmer votre four pour le faire chauffer à la bonne température en fonction de la recette que vous aurez sélectionnée, et il peut également contrôler la minuterie à distance. Pas mal, non ?

Il sait également écrire et vous avertit ainsi directement par SMS quand les aliments contenus dans votre frigo sont proches de dépasser la date de péremption. Enfin, grâce à un système de caméra interne, vous pouvez avoir un aperçu de l'intérieur de votre réfrigérateur directement sur votre téléphone portable afin de savoir exactement ce que vous avez besoin de racheter au moment de faire les courses. Elle est pas belle la vie ! ■

Réfrigérateur intelligent Samsung T9000 LCD

Art'able

Spécialiste de l'ustensile
de cuisine et de la décoration de table

Coutellerie - Verrerie - Vaisselle
Linge de table - Outils culinaires
Casserole - Poêle - Cocotte
Univers enfant
Dépositaire de grandes marques

14 Grande Rue - 44510 Le Pouliguen
Tél. 02 40 45 34 66

COURANTS LIBRES
ARCHITECTURE
INTERIEURE
RENOVATION
EXTENSION

TÉMOIGNAGE de Mme GOTRELLE

« Le temps nous portera conseil » nous disions-nous, et le temps a surtout pris son temps… ce qui n'a pas échappé à nos proches qui, en quête d'un cadeau original, ont eu la bonne idée de nous offrir une carte « Les Architect'heures». Pendant deux heures riches en écoute, échange et bonne humeur, vous avez su diffuser nos souhaits de lumière, de couleurs et de dynamisme propice au travail dans cet espace qui aujourd'hui nous parait évident. Pour conclure, nous pourrions dire que votre professionnalisme s'est réellement mis au service de nos audaces. Merci à vous et à cette bonne idée cadeau que sont « Les Architect'heures »

ANTHONY LETERTE, COURANTS LIBRES :

« Je vous remercie de votre confiance et je suis ravi que votre espace bureau réponde enfin à vos attentes».

Pour la fête des mères, sortez du lot et offrez une carte Architect'heures : deux heures de conseils en architecture intérieure (200 €). Bien plus qu'un simple cadeau...

c'est ça, les *Courants Libres*...

Guérande - 02 40 15 57 48 www.courants-libres.fr

La pincée de sel

UNE CUISINE DE MAÎTRE

Depuis mai 2011, Sandrine et Gérard Paitel ont repris La pincée de sel, située à l'entrée du Parc d'Activité de Villejames à Guérande, où ils offrent une cuisine de qualité, entièrement faite sur place.

En un mois de temps, ils ont transformé cet ancien bar-restaurant-ouvrier en un espace sobre et chic, dont les murs rouge et l'harmonie de marron clair, gris et beige du mobilier procurent un environnement apaisant.

Au-delà du décor, c'est ce que le chef propose qui fait l'attraction de ce restaurant. Gérard Paitel a reçu, fin 2012, le label Maître restaurateur, qui garantit son professionnalisme et la qualité des produits frais transformés dans ses locaux. Cette distinction signifie également que l'établissement est accessible aux personnes handicapées, que l'accueil, le service et les commodités sont irréprochables. La chaîne des fournisseurs est également contrôlée.

La pincée de sel propose plats du jour, menus et cartes spécifiques. Tous les mets sont à base de produits régionaux et de saison. Menus à 12,90 € et à 22 €, carte de poissons et de grillades, pizzas, pâtes, salades composées, foie gras, saumon fumé, desserts, le tout, fait maison. La diversité de la cave s'allie parfaitement à chaque goût, en bouteille ou en pichet.

Infos :

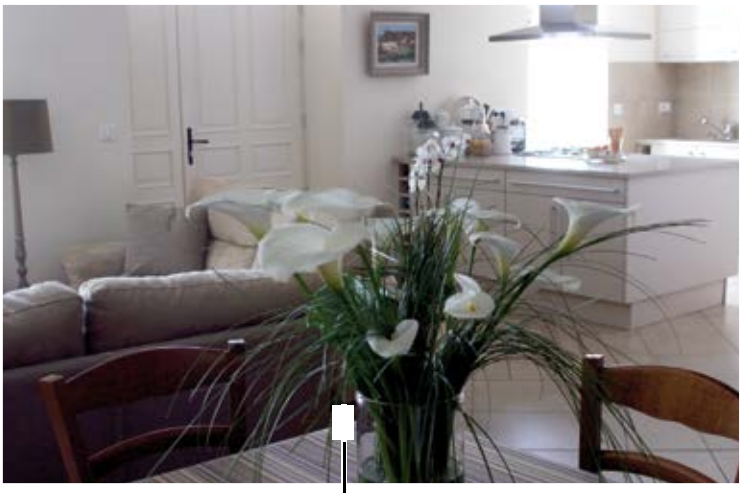
La pincée de sel, 6 place de Kerhilliers, Guérande (L'accès du parking se fait par l'ancien emplacement de M.Bricolage).
Téléphone : 02 40 62 09 89.
Ouvert du lundi au samedi le midi et du mercredi au samedi le soir.

SUR UN P'TIT NUAGE...

Entre chaleur et douceur

C'est à Guérande que nous avons souhaité vous faire voyager dans une demeure aux tons clairs, sobres et lumineux. Le style baroque épuré est la tendance de ces dernières années. Mis en scène dans ce logement, il allie classe à sobriété. Les couleurs choisies permettent de garder la luminosité que les baies vitrées et fenêtres tentent de faire entrer. Avec tant de douceur, on se croirait sur un petit nuage... Pour vous imprégner davantage des lieux, flashez le QR Code inséré dans l'article et profitez d'un reportage vidéo offrant plus de visuels. Bonne visite !

À différents coins de la pièce principale de la maison, on retrouve des associations de meubles et objets déco comblant l'espace et donnant de la vie aux murs neutres. Un large siège marron clair de style baroque, couplé avec un cactus, dans un simple pot blanc, et un petit buffet de même style associé à un haut miroir dans les tons beige/marron, sont complètement intégrés dans une décoration épurée mais classe et élégante.



L'entrée dans cette maison se fait directement sur le salon et sur la cuisine ouverte sur le séjour, pour plus de convivialité. Cette grande pièce de vie représente dès le début de la visite, la totalité d'objectif de décoration des propriétaires des lieux : des tons clairs tels que le blanc cassé, le beige, le marron, le gris ; du bois brut ; de la verdure par-ci par-là et assez de bibelots et d'objets de décoration importants.

EN VISITER ENCORE PLUS ?...
...REGARDEZ LA VIDÉO

Powered by HOLYTAG.fr

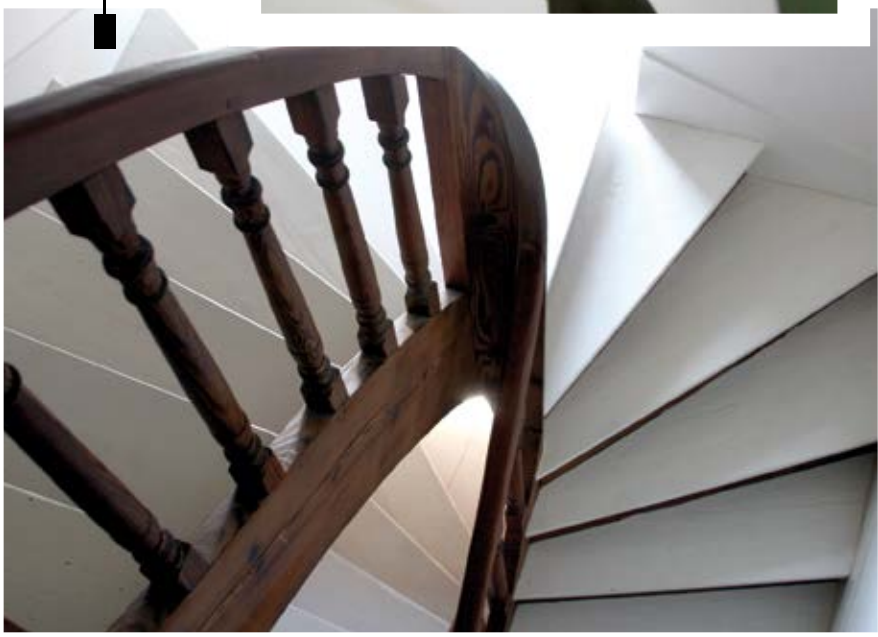
Ou par internet via :
http://key.holytag.fr
CODE d'accès : PB2712

SUR UN PETIT NUAGE

Entre chaleur et douceur

La cuisine, lumineuse, grâce à ses placards laqués blancs, est fonctionnelle. Elle présente un îlot central faisant office de séparation avec le salon. Il permet de créer des blocs entre les différentes pièces sans pour autant couper l'espace de vie et la convivialité du lieu. Le plan de travail gris clair, associé à la hotte en inox reste en parfaite cohésion avec l'ensemble de la décoration de la maison.

À l'étage, on se dirige vers les chambres et la salle de bain. On y accède par un escalier en bois brut dont le dessus des marches a été peint en blanc apportant de la clarté à cet espace de passage permanent. Au pied des escaliers, un petit hall laisse place à une grande statuette en bronze représentant une femme. Elle gagne en visibilité grâce aux contrastes des couleurs avec le mur blanc derrière.



ROUSSEAU Jean-Noël

Economisez votre argent,
Pensez à changer vos fenêtres !

Vous cherchez le meilleur rapport qualité / prix,
Exemple, nous vous proposons la fourniture :

menuiserie mixte OB 2V

d'une menuiserie mixte OB 2V
135x120 int. Bois, ext. Alu
(couleur au choix)
Vitrage autonettoyant

683€ HT *

* TVA en sus 7% ou 19,6% suivant conditions

MENUISERIE BOIS
MIXTE - PVC - ALU
AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR
MAISON OSSATURE BOIS
CHARPENTE

ECO artisan

1 rue des Bouleaux - ZA le Grand Crelin - 44410 SAINT-LYPHARD - **Tél. 02 40 91 43 35** - rousseaujn@wanadoo.fr
Lundi : 14h-19h - Du mardi au vendredi : 10h-19h (sans interruption) - Samedi : 9h-12h - **www.menuiserie-rousseau-saint-lyphard.fr**

DÉMOUSSEZ VOUS-MÊME VOTRE TOITURE SANS MONTER DESSUS

PULVERISATEUR HAUTE-PORTÉE

79 €

MULTIREX
Derrière Leclerc GUERANDE
(SECTEUR D - ZONE BLEUE)
Tél: 02.40.01.02.03

ANTI MOUSSE PRO
Super concentré
Sans Javel

Parc d'activités de Villejames
17, rue de la Grenouille Verte
44350 GUERANDE

Ouvert du Lundi au Vendredi de
08h30 à 12h30 - 14h00 à 17h00

WWW.MULTIREX.NET

25.90 €

A.L.M.G

COORDINATEUR DE CHANTIER

Qui n'a pas rêvé de faire réaliser des travaux dans son habitat, sans s'occuper de rien, en toute confiance ?

C'est à cette problématique que répond Yoann Giron, directeur de la société A.L.M.G. situé à Guérande.

Priorité numéro 1 pour A.L.M.G . : être à l'écoute de ses clients pour répondre à chaque besoin tout en étant un véritable conseil pour faire coïncider vouloir et pouvoir. Pose de conduits de cheminée, installation de poêles, ramonage, plaquiste, pose de cloisons sèches avec isolation, électricité, expertise et installation, telles sont les grands domaines d'activité de A.L.M.G.

Son expertise est reconnue par des labels tels : artisan Bleu Ciel EDF, agréé Règlementation Thermique (RT2012), Qualibois (pose de poêles et cheminées). Ces distinctions permettent aux clients de bénéficier de toutes les garanties et avantages liés à ces spécifications.

Yoann Giron travaille en étroite collaboration avec une vingtaine d'artisans à travers le groupement La Baule Coordination, ce qui lui permet de proposer à ses clients la maîtrise d'œuvre complète de ses travaux. C'est aussi l'état d'esprit de compagnonnage qui prévaut et qui permet de répondre à toutes les sollicitations, à tout moment, grâce à une véritable mise en commun de compétences professionnelles.

Le plus d'A.L.M.G. est d'assurer tous les chantiers y compris les plus petits, élément essentiel à la découverte et la fidélisation de ses clients.

Info
A.L.M.G., La Boissière,
Route de La Baule, Guérande,
Yoann Giron,
tél. : 06 12 81 06 22
www.a-l-m-g.com

SUR UN PETIT NUAGE
Entre chaleur et douceur

La salle de bain, elle aussi dans les tons sobres et tendances, a été aménagée sous les combles de la maison. Des plantes ont été disposées de façon à remplir l'espace difficile à organiser sous les toits. Du linge blanc, marron et taupe vient habiller la pièce et lui donner de la chaleur face au carrelage foncé. Deux lavabos laqués blancs, avec poignées et robinets en inox se tiennent près de la douche à l'italienne en galets beiges.

La chambre, à l'étage, très épurée, semble d'autant plus douillette grâce à son sol en moquette beige et ses dégradés de blanc, blanc cassé, gris. Ces couleurs donnent la sensation d'être posé sur un confortable nuage. Elles emmènent dans une atmosphère calme et agréable, voire reposante. Les différentes poutres apparentes sous le toit de la maison, ont été peintes en gris clair/beige afin de faire un rappel avec le sol et le mobilier de la pièce.

Ariane FERMETURES 44

L'EXPERT FENETRE

Menuiserie - Fermeture
Porte d'entrée - Porte de Garage
Portail et Clôture
Agencement
Véranda

NOUVEAU SHOWROOM

02.40.90.39.28
ZAC VILLEJAMES GUERANDE

NOUVEAU ouverture le 4 avril

l'Oncle SAM

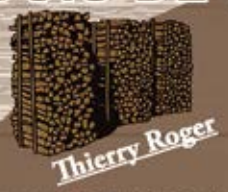
Fabrication Artisanale

Une trentaine de sandwichs : classiques, burgers, américains, paninis
Différentes formules au choix pour se restaurer...
Pâtisserie et viennoiserie toute la journée...

E.Leclerc GUÉRANDE (face aux caisses) - 02 40 62 48 48

NOUVEAUX TÉLÉPHONES
Kerhote : 02 40 53 81 10
Herbignac : 06 68 46 12 34

PROMOTION
BOIS DE CHAUFFAGE



Thierry Roger

- Granulés de bois
- Ramonage

WWW.BRIERE-ENERGIE.FR briere.energie@orange.fr

ADF SYSTEM

Electricité - Plomberie - Sanitaires - Domotique
Chauffage - Economies d'Energies
Alarmes - Automatisation

PARTNER KNX

BP 95185 - Route de Bréhadour - 44350 GUERANDE
Tél. 02 40 66 56 88

OFFRE SPÉCIALE TERRASSE - BARDAGE
jusqu'au 31 mai 2013, dans la limite des stocks disponibles

CHELET BOIS

BOIS • PARQUET • LAMBRIS • PANNEAU • MENUISERIE • ISOLATION

TERRASSE
Pin classe 4
26x145 vert 3m-3.60m
17,89€/m² TTC

BARDAGE
Clin Pinus c3
3 coloris 19x120x4200
2.53m²/pqt
34,99€/m² TTC

PARQUET
Boen chêne huilé clic 3 F 14x209x2200 2,76 m²/pqt
36,90€/m² TTC

AUTRES OFFRES
Ipé, tali, cumaru, composite, clin sapin cl3...

6 rue de la Prée Neuve
ZA de Villejames à GUÉRANDE
Tél. 02 40 24 90 06 - www.chelet-bois.fr

VIVRE EN PLEIN AIR

Envie d'un barbecue ?

Loin d'être has-been, le barbecue sort le grand jeu depuis plusieurs années : tendance, high-tech, esthétique, novateur… Les nouveaux modèles de barbecue rivalisent d'originalité et d'inventivité pour des repas de plein air réussis. Au charbon de bois, au gaz ou encore électrique, faites votre choix !

© FAVEX

Pour profiter des beaux jours au jardin en famille ou entre amis, le barbecue est toujours synonyme d'ambiance conviviale et chaleureuse. Atout supplémentaire, ce mode de cuisson permet de réduire le taux de graisse présent dans la viande. Sain et savoureux, il convient à toute la famille. Le tout est de choisir le bon modèle ! Le mode de vie, la taille du jardin ou de la terrasse comptent, tout comme la philosophie du propriétaire. Les puristes préféreront l'authenticité du charbon de bois tandis que les amoureux du design opteront pour des modèles fonctionnels qui privilégient l'efficacité ou le gain de place. La fantaisie est également de mise avec de nouveaux coloris très pop qui changent du noir et du gris traditionnel. Vert, turquoise ou orange… Pourquoi ne pas assortir son barbecue au salon de jardin ?

TRADITIONNEL ET AUTHENTIQUE

Pour les amoureux de l'architecture et de l'élégance, le barbecue peut s'intégrer harmonieusement au paysage avec des structures en pierre naturelle, ou en briques, au rendu esthétique plutôt intéressant. Si le barbecue est intégré à l'installation, il s'agit alors d'un véritable four à l'ancienne permettant aux aliments de cuire lentement sur une grille, en profitant d'un puits de chaleur situé entre le foyer et la cheminée d'évacuation. Le goût authentique et délicatement fumé est alors, selon les puristes, inimitable. Plus simple, la structure en pierre peut accueillir à la belle saison un barbecue classique, que l'on pourra poser sur un socle spécialement prévu pour lui, ou le ranger quand on ne s'en sert pas.

Le barbecue Géronimo Hadrien de Bradstone s'intègre naturellement à l'environnement extérieur

COMBINÉS INNOVANTS

3 en 1, le barbecue Element by Fuego allie grill, pierre à pizza et plancha

Le barbecue au gaz fonctionne généralement avec un système de brûleurs, chauffant des pierres réfractaires qui dispersent la chaleur. Les modèles de bonne qualité sont généralement dotés de plusieurs brûleurs indépendants qui optimisent la répartition de la chaleur. Intéressant, le barbecue au charbon de bois doté d'un allumage au gaz permet de combiner les avantages des deux systèmes. C'est le choix de la marque Campingaz qui combine

une cartouche à gaz s'allumant d'un seul clic, un système de ventilation réglable et une cuisson traditionnelle au charbon de bois. Certains barbecues au gaz ont également l'avantage d'être multifonctions en se transformant à l'envie : tout à tour plancha, grill ou pierre à pizza.

CÔTÉ PRATIQUE

Particulièrement design, le barbecue sphérique, muni d'un couvercle, rencontre un certain succès depuis plusieurs années. Il faut dire qu'il permet une cuisson rapide grâce à une répartition de chaleur uniforme et une température constante. Son couvercle permet de poursuivre la cuisson en dépit du vent et d'obtenir en toutes circonstances une viande tendre et juteuse. Il existe en version gaz ou électrique. Cette dernière est conseillée en copropriété puisque ne brûlant pas les graisses, la cuisson électrique produit moins de fumée et préserve donc les relations de bon voisinage !

Quant aux amateurs de week-ends en pleine nature, ils ne sont pas oubliés avec le barbecue portable, pratique et peu encombrant. La marque Favex a conçu dans cet esprit un modèle écologique au bois, pouvant s'allumer avec une simple boule de papier journal. Il fume et cuit les aliments en un temps record et refroidit en seulement quinze minutes.

Le barbecue portable Cook-Air de Favex fonctionne au bois

Conseils pour un barbecue réussi

Au moment de l'allumage, veillez à préserver la qualité nutritionnelle de vos aliments en évitant l'alcool à brûler, le gel ou les cubes chimiques. Pour le combustible, n'utilisez pas de bois de cageot, souvent chargé de pesticides. Gardez toujours un seau d'eau ou un tuyau d'arrosage à proximité, surtout en présence d'enfants. Enfin, la cuisson doit s'effectuer grâce à la chaleur propagée mais jamais au contact direct de la flamme, sous peine de produire des hydrocarbures nocifs pour la santé.

ERNAULD VERT
TROIS GÉNÉRATIONS D'EXPERTISE

Créée en 1918 par Jean Ernauld, la société Ernauld Vert est aujourd'hui dirigée par son petit-fils Guillaume Vert. De père en fils cette société a mis son expertise au service de l'assainissement dans toute sa complexité.

Problème récurrent de bouchage des canalisations ? L'inspection vidéo des canalisations et le retraçage des circuits sont la solution. Couplée à des sondes émettrices, cette technique permet de localiser en surface les points défectueux sous terre et d'effectuer les travaux de façon ciblée.

Odeurs désagréables dans la maison ? La technique de l'injection de fumigène détecte les éléments, souvent invisibles, cause du désagrément.

Vidange, nettoyage et débouchage

Le cœur de métier d'Ernauld Vert est la vidange de fosses septiques, le nettoyage et le débouchage de canalisations. Sa flotte de véhicules, de 5 à 26 tonnes répond à l'ensemble des besoins. Lors de la vidange, la séparation des matières solides et liquides permet de réinjecter ces derniers dans la fosse ; d'où redémarrage plus rapide de la fosse et économie d'eau.

Diagnostic et conseil

Un plus d'Ernauld Vert est le nettoyage des cuves à fuel et des puits avec « descente d'homme » pour récurer le fond du puits. Pour ces prestations, Guillaume Vert, se déplace afin de diagnostiquer précisément les besoins et la période la plus propice aux travaux.

« Un réseau d'eaux usées est un labyrinthe. Notre mission est de trouver l'endroit exact où se situe le problème, afin d'éviter tous travaux inutiles sans passer à côté de travaux indispensables. »

Infos :

Ernauld Vert, 2, allée de Messephin, 44500 La Baule
Tél. : **02 40 60 25 08**
Site : **www.ernauldvert.com**

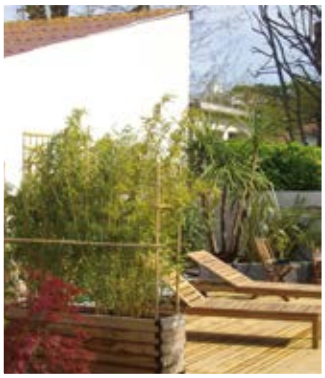
LOIRAT DANIEL

Création et rénovation de jardins

Loirat Daniel est devenue au fil des années une société de création et de rénovation des espaces verts. Jardins, terrasses, allées, murets, rocailles et massifs sont l'aboutissement de plusieurs mois de réflexion, d'échange et d'aménagement. Du plus petit au plus grand chantier, confiance et réflexion participative sont les maîtres mots de la démarche de Daniel Loirat, directeur de l'entreprise.

La structure Loirat Jardinage est consacrée à l'entretien des jardins et s'inscrit dans le dispositif du service à la personne ; ceci permet aux clients de bénéficier des avantages qui y sont liés (TVA réduite, défiscalisation). Ces prestations font partie de la volonté de Daniel Loirat de maintenir une relation régulière de proximité.

Peu à peu, le dessin en perspective devient une réalité vivante, la terrasse se pare de lattes de bois, la terre s'enrichit de fleurs, les allées se dessinent et les massifs se colorent de galets, de paillages d'ardoise, ou de bois … Pour un aménagement complet de jardin, quelques mois sont nécessaires de la conception à la concrétisation.



PERSPECTIVE DE L'AMÉNAGEMENT

La nature aménagée reste vivante et nécessite un entretien soigné. La société Loirat Daniel assure le changement des plantes, l'entretien et tous les soins nécessaires à un espace vivant et évolutif. Petits et grands jardins n'ont plus de secret pour cette entreprise qui depuis près de 15 ans s'adapte en permanence aux nouveaux goûts, nouveaux matériaux, nouvelles techniques et nouvelles réglementations pour le plus grand bien de ses clients.

LOIRAT DANIEL – Cannevé Le Blanc – Guérande
tél : 02 40 24 98 95

GRAINES D'IDÉES
Le beaucarnéa

Surnommé pied d'éléphant en raison de son originale base bombée, le beaucarnéa est une belle plante du désert, aux longues feuilles minces et recourbées. Pour profiter longtemps de son allure élégante, retrouvez tous les conseils de notre spécialiste (voir vidéo ci-dessous)

Originaire du sud du Mexique où il atteint facilement six à dix mètres de hauteur, le beaucarnéa est connu dans son pays d'origine comme un arbre majestueux à la floraison délicate. Chez nous, cultivé en pot et en intérieur, il croît très lentement, dépasse rarement un ou deux mètres et ses petites fleurs blanches n'éclosent presque jamais. En revanche, son tronc solide et trapu supporte avec grâce un luxuriant feuillage, souple et ondulé. Au fil du temps, l'écorce de son tronc se fissure et se ridule progressivement.

BIEN L'ENTRETENIR

Pour supporter de longues périodes de sécheresse, la base rebondie du beaucarnéa enferme une réserve d'eau et de nutriments. C'est pourquoi, son entretien et notamment son arrosage doivent s'effectuer avec prudence, à l'aide d'une eau non calcaire et à température ambiante. Si le beaucarnéa peut supporter un oubli d'arrosage, il peut en revanche mourir d'un excès d'eau. Arrosez-le avec modération une fois par mois, en laissant bien sécher la terre dans l'intervalle et en veillant à ne pas laisser d'eau stagnante dans sa soucoupe. Pour garder son feuillage bien vert quand il fait chaud, vous pouvez aussi brumiser régulièrement et délicatement ses feuilles sur toute leur longueur. Le beaucarnéa apprécie les ambiances lumineuses, voire semi-ombragées, mais gare à une exposition directe au soleil qui pourrait brûler ses feuilles. Au printemps et durant l'été, il peut prendre l'air en terrasse ou au jardin, si la température ne descend pas sous 10°. Il faut cependant veiller à ce qu'il ne soit pas infesté de parasites. S'il est plutôt résistant aux maladies et aux ravageurs, il compte tout de même parmi ses ennemis les araignées rouges et les cochenilles. Le beaucarnéa s'épanouit bien dans des pots bas et pas trop larges, planté dans une terre bien drainée : un mélange de terreau et de sable de Loire, sur un lit de galets ou de billes d'argile par exemple. Facile d'entretien, il se contente d'un ajout d'engrais par an, au printemps de préférence, et d'un rempotage tous les deux ou trois ans. ■

EN SAVOIR ENCORE PLUS ?...
...REGARDEZ LA VIDÉO

Ou par internet via :
http://key.holytag.fr
CODE d'accès : PB2710

Notre
PARTENAIRE :
VillaVerde

ZAC Villejames • GUÉRANDE
02 51 73 06 30 • www.villaverde.fr

MANU PRESTATIONS JARDIN
à votre service !
• Entretien
• Taille
• Tonte
• Débroussaillage...
C'est maintenant
TVA 7%
réduction d'impôt
-50%
«Loi Borloo»
Attention
au 1er juillet
Augmentation
de la TVA
Devis gratuit
Utilisation de produits BIO
MANU PAYSAGE
Nous créons pour vous...
Création
• Aménagement extérieur
• Pavage • Clôture • Terrasse
• Dallage • Abattage, élagage...
Zac du Pré Govelin, 1 rue Cambelles - 44 410 HERBIGNAC • Tél/Fax 02.51.76.97.84
Port. 06.31.82.86.15 • manu.paysage@gmail.com • http://manupaysages.free.fr

Christophe Paysage

DES JARDINS SUR MESURE

Deux activités majeures pour cette entreprise : conception et réalisation de jardins, pose de clôtures, arrosage automatique d'une part, service à la personne, avec l'entretien des jardins, taille ,tonte, enlèvement des déchets, d'autre part.

Christophe Paysage, implanté depuis 6 ans sur Saint André Des Eaux, s'adapte en permanence aux désirs de ses clients, aux tendances et à la nouveauté des matériaux. Les clients souhaitent de plus en plus des jardins « zen » ; des minéraux colorés pour couvrir les sols, telle les paillettes d'ardoises, les briques pillées, les galets, des plantations exotiques, des allées claires et surtout un entretien minimum.

Christophe Paysage est là pour répondre à ces attentes et surtout apporter son expertise en matière de choix des végétaux, d'implantation selon la topologie des terrains et de conseil à l'entretien.

Sous l'appellation Christophe Jardins Services, l'entreprise permet aux clients, sous forme de contrats annuels ou de prestations à la demande de bénéficier des avantages liés aux services à la personne, TVA réduite, déductibilité fiscale.

Son secteur d'activité s'étend de la Presqu île Guérandaise à la région Sud-Loire.

Prochainement, son show room extérieur permettra aux visiteurs de rêver et d'imaginer leur futur jardin.

Christophe Paysage

Infos :

Christophe Paysage, 21 rue de la gare, saint André des Eaux
Tél : 02 51 16 96 62 – 06 16 33 69 59
www.christophepaysage .com

CHOISIR LE BON SOIN

Des cheveux beaux et soyeux

© Herbalife

Devant la profusion de shampoings et de soins pour cheveux, difficile de savoir ce qui nous convient vraiment. Il est pourtant indispensable de choisir un produit bien adapté aux besoins de notre chevelure et à nos envies ! Tour d'horizon des nouveautés 2013…

Pour elle

POUR PLUS DE LUMIÈRE

Shampoing Mythic Oil – L'Oréal Professionnel – 14 €
Sa surprenante texture gel-huile fond dans la main et élimine facilement toutes les impuretés. Sa formule, qui nourrit et discipline tous types de cheveux, est idéale pour faire briller la chevelure sans l'alourdir. On apprécie particulièrement sa recette généreuse aux huiles pures : argan, lin, thé vert, son de riz, coton, citrus, cyprès.

POUR RAVIVER SES REFLETS

Baume Color Lustre – Shu Uemura – 42 €
Cinq nuances pour préserver et raviver la couleur chatoyante de nos chevelures : blond doré, marron froid, blond froid, châtain radiant et rouge intense. Enrichis en huile de lin et en huile de rosier muscat, ces baumes promettent une nutrition intense pour obtenir une véritable brillance. Ils prolongent l'éclat de la couleur entre deux colorations, patinent les mèches et illuminent les cheveux naturels.

Pour elle et lui

POUR FORTIFIER LES CHEVEUX FRAGILISÉS

Shampoing et après-shampoing fortifiant – Herbalife – 14 € chacun
Toujours proche de la nature, la gamme Herbal Aloé d'Herbalife associe les propriétés bien connues de l'aloé véra aux protéines de blé pour fortifier les chevelures éprouvées. Convenant aux hommes comme aux femmes, elle renforce les cheveux dès la première utilisation. Une résistance multipliée par 10, des pointes plus solides, sans oublier la douceur !

POUR UNE COIFFURE STYLÉE

Pump Up Spray volumant – Eugène Perma – 15 €
En 2013, la marque Eugène Perma revisite totalement sa gamme de produits de coiffage Artiste. Son nouveau crédo, la bonne humeur avec une recette à base de vitamines et un cocktail d'effluves parfumés, soigneusement sélectionnés pour leurs propriétés stimulantes : bergamote, cardamome, cyprès… On aime son application simple, sur cheveux secs ou mouillés et son résultat, doux et sans résidu.

POUR AUGMENTER LA DENSITÉ CAPILLAIRE

Coffret Neogenic de 28 monodoses – Vichy – 89,50 €
Ce soin dédié à la renaissance capillaire mise sur la stémoxydine, une molécule brevetée qui favorise le bon fonctionnement des cellules souches à l'origine de nouveaux cheveux. En réveillant les bulbes en dormance, il permet une augmentation de 4 % de la densité capillaire, soit en moyenne plus de 1 700 cheveux, après trois mois de traitement. À tester…

Pour lui

POUR LES ADEPTES DU NATUREL

Shampoing 2 en 1 Sapien Men – Surya Brasil – 16,50 €

Nouveau, Surya Brasil a imaginé sa première ligne de soins bio pour homme, à base d'extraits de plantes d'Amazonie et de fruits du Brésil, tels que l'acérola. 2 en 1, ce shampoing soin démêlant lave efficacement, en produisant peu de mousse et sans laisser de résidu. Une grande sensation de douceur pour des cheveux propres et sains.

POUR LES HOMMES, LES VRAIS !

Le shampoing Vita Énergétique Capital Force – Kérastase Homme – 21 €

Parce que les cheveux normaux ont également besoin que l'on prenne soin d'eux pour rester sains et forts, Kérastase a conçu un soin sur-mesure, avec une formule enrichie en taurine. La marque y associe du ginseng pour son pouvoir stimulant et du menthol pour la fraîcheur, alliés à une fragrance boisée très masculine.

POUR LES INCONDITIONNELS

Lotion tonique – Pétrole Hahn – 5,20 €

Un nouveau look pour cette lotion légendaire créée en 1885 par un pharmacien de Genève. Si elle reste fidèle à la recette qui a fait son succès, dont la pro-vitamine B5 et les huiles essentielles de citrus, son habillage s'est modernisé avec un flacon plus design et plus ergonomique. Un geste fraîcheur pour un rituel qui allie désormais modernité et virilité. ■

Ô CLUB à La Baule

UN COACH PRIVÉ

Souvent le courage et la motivation manquent pour se bouger et mettre en action nos muscles. Depuis 6 ans, Ludovic Couvrand propose un coaching individuel pour retrouver ou entretenir sa forme.

C'est dans une salle lumineuse et équipée de Power Plate, situé à La Baule Escoublac, que Ludovic Couvrand reçoit ses clients pour 45 minutes d'exercices contrôlés. Le Power Plate est un appareil qui, par envoi de vibrations en trois dimensions, permet de stimuler tous les muscles et d'augmenter l'endurance à l'effort.

Ludovic accompagne chaque pratiquant dans la construction de son programme, selon ses objectifs et dans son accomplissement progressif. Ses programmes s'adaptent à tous les âges et toutes les morphologies. Le doyen de ses clients a 82 ans et c'est désormais à domicile qu'il le suit et le conseille.

Son emploi du temps se partage entre ses rendez-vous en salle et à domicile. Pas de tapis de marche, mais des promenades dans les bois, sur la plage, par groupe ou individuellement pour stimuler et motiver des hommes et des femmes avec qui, au fil du temps, il a noué des relations amicales dans la confiance et l'échange.

« Ma grande satisfaction est la fidélisation de mes clients. Cela veut dire qu'une relation privilégiée s'est instaurée et que mon accompagnement leur a permis de se réaliser. C'est ça le travail de coach ! »

Powered by HOLLYTAG.fr

EN SAVOIR PLUS ? REGARDEZ LA VIDÉO

Infos :
Ô Club,
42, avenue Bertho
La Baule
Tél. : **02 40 53 90 54**
www.oclub.fr

AROMATHÉRAPIE
Les bienfaits des huiles essentielles

En usage cosmétique, dans une huile de massage, quelques gouttes à diluer dans une boisson ou à diffuser dans le salon… Les huiles essentielles ont de multiples applications. Naturelles et concentrées en molécules actives, elles savent se rendre indispensables dans chaque pièce de la maison !

Pour profiter des bienfaits des huiles essentielles, on peut les utiliser seules, préparer soi-même ses mélanges ou encore utiliser les recettes toutes prêtes vendues dans le commerce pour répondre à des besoins ciblés…

AIDE À LA RELAXATION

L'aromathérapie est particulièrement indiquée pour se détendre, relaxer son corps et son esprit. Première solution, le massage. A partir d'une huile de base (amandes douces, avocat ou jojoba), on peut facilement se concocter une huile de massage maison en y ajoutant des huiles essentielles, choisies pour leurs propriétés spécifiques. Lavande, rose et patchouli seront ainsi idéales pour la détente alors que bergamote ou pamplemousse auront au contraire une action stimulante. Pour créer une atmosphère propice à la sérénité, on peut également utiliser un diffuseur d'ambiance dans lequel on verse quelques gouttes de son mélange préféré.

POUR LES PETITS MAUX DU QUOTIDIEN

Fortes de plusieurs milliers de molécules actives, les huiles essentielles sont nos alliées pour soigner de nombreux maux du quotidien : rhume, troubles digestifs, coups de fatigue, stress, inflammation, petites infections ou douleurs bénignes… En inhalation, les huiles essentielles peuvent aider à soigner une sinusite ou un état grippal, tout en ayant une action tonifiante. C'est notamment le cas des huiles d'arbre à thé et de menthe poivrée. Les huiles essentielles peuvent également être appliquées en compresses ou en cataplasmes, froids pour soulager une inflammation, chauds pour soulager un mal de dos, des rhumatismes ou de l'arthrose.

EN USAGE COSMÉTIQUE

Grâce à leur composition lipophile, les huiles essentielles agissent en pénétrant dans l'organisme, et dans le flux sanguin, à travers la peau. L'huile essentielle de citron est par exemple tout indiquée pour traiter l'acné et l'excès de sébum. Pour vous guider, demandez les conseils d'un spécialiste ou aidez-vous d'un ouvrage spécialisé.* À l'exception des essences de lavande et d'arbre à thé, ne les appliquez jamais pures sur la peau pour éviter le risque de brûlure ou de réaction allergique. Attention également à ne pas s'exposer au soleil après avoir utilisé les huiles d'agrumes qui sont photo-sensibilisantes.

POUR TOUS, LES HUILES ESSENTIELLES ?

L'usage d'huiles essentielles est déconseillé chez les femmes enceintes ou allaitantes sans avis d'un professionnel. En respectant certaines règles de prudence, les jeunes enfants peuvent en revanche profiter de leurs bienfaits pour se préparer au sommeil, calmer leur nervosité, lutter contre les poux ou dégager leurs voies respiratoires. Des gammes ciblées pour les plus jeunes sont notamment disponibles chez Nature et Découvertes. À lire également, l'ouvrage de la pharmacienne Danièle Festy, qui recense les 25 huiles adaptées aux enfants.* ■

**Huiles essentielles d'Alessandra Moro Buronzo, format Poche.*

Soigner ses enfants avec les huiles essentielles, Danièle Festy, Leduc Editions.

TROIS FORMULES,
TROIS APPLICATIONS

À diffuser

Le complexe relaxation d'Éona – 10,90 €

Une odeur douce et acidulée pour créer une atmosphère propice à la détente. Ce mélange naturel est exclusivement constitué d'huiles essentielles, choisies pour leurs propriétés calmantes, rééquilibrantes du système nerveux ou sédatives : la camomille romaine, l'orange, le petit grain bigarade…

À boire

Le grog bio de Nature et Découvertes – 15 €

Un geste original pour profiter pleinement des propriétés des huiles essentielles. En version « coup de froid » ou en version « sommeil » selon les besoins, cette composition se dilue, à raison d'une ou deux cuillères à café, dans une tasse d'eau chaude. On obtient alors une boisson bienfaisante et réconfortante, qui allie aux huiles essentielles les atouts du miel et du sirop de blé.

À appliquer

L'essence merveilleuse de Sanoflore – 34 €

Pour arborer une peau lisse et rebondie au réveil, la marque Sanoflore propose un concentré de nuit régénérant anti-âge à base d'huiles essentielles bio. Cette huile sèche d'origine 100 % naturelle regorge d'actifs qui renforcent le film protecteur de la peau, sans laisser de film gras. Ses agréables notes d'agrumes s'allient au parfum raffiné de l'iris et à la chaleur du cèdre.

L'Onglerie®
Beauté des mains Beauté des pieds
COLOR ATTRACTION
Nouvelle collection de vernis
Printemps/Eté 2013
32, avenue du Général De Gaulle
44380 PORNICHET - Tél. 02 40 00 96 42
-20%* sur toute la gammme de vernis à ongles jusqu'au 30/04/2013
*Offre valable dans la limite des stocks disponibles. L'Onglerie® est une marque déposée à l'INPI.
Tous les vernis de la marque L'Onglerie® sont fabriqués en France selon les normes françaises et européennes en vigueur. Sans Toluène, sans Formaldéhyde, sans Dibutyl Phtalate et sans Camphre.

RUNNING ATHLE TRAIL RAID TRIATHLON RANDO
ENDURANCE SHOP
SAINT-NAZAIRE
VOTRE SPECIALISTE DE LA COURSE A PIED AVEC ANALYSE VIDEO DE VOTRE FOULEE
Chaussures - Textiles - Combinaisons de nage - Accessoires - Nutrition etc.
72, AVENUE DE LA RÉPUBLIQUE - 44600 SAINT-NAZAIRE - Tél. 02 40 88 32 13
Ouvert du mardi au vendredi 10h00-13h00 - 15h00-19h00 / le samedi 10h00-13h00 - 14h00-18h00
www.enduranceshop.com
10 % de remise sur présentation de ce magazine*
* Sauf sur les GPS

L'AGENDA

Fête des jardins

6 ET 7 AVRIL A LA TURBALLE

50 exposants regroupés en villages au Camping des Chardons Bleus présenteront fleurs, plantes, aménagement extérieur, accessoires et décoration, outillages… Des poneys promèneront les enfants et beaucoup d'autres animations offriront d'agréables journées de détente aux visiteurs.

Renseignements : 0240233987
www.tourisme-laturballe.fr

Renouveau d'Ici et d'Ailleurs

6 AVRIL, 4 MAI, 1ER JUIN A LA BAULE

Une programmation diversifiée et festive pour ce printemps à la salle Camille Saint-Saëns de La Baule. Soirée Brésilienne, le 6 avril. Soirée Cubaine, le 4 mai et soirée Magie, le 1er juin. Trois soirées pour découvrir le monde et se faire envoûter.
Renouveau d'Ici et d'Ailleurs, 3, avenue Camille Saint Saëns, La Baule
Renseignements et réservation :
0240114200

Stage de cirque

DU 29 AVRIL AU 4 MAI AU POULIGUEN

Ouvert aux enfants de 5 à 11 ans, ce stage permet aux enfants de découvrir les arts du cirque. Plusieurs ateliers pour apprendre à jongler, marcher sur une boule, faire le clown… Un spectacle pour les parents clôturera cette semaine. Tarif : 60 €
Lieu : Camping des mouettes, 45 bd de l'Atlantique, Le Pouliguen
Inscription :
Office de tourisme, 0240423105

Art'dréanais

DU 1ER MAI AU 12 MAI À SAINT-ANDRÉ-DES-EAUX

Pour sa 8e édition, le salon Art'dréanais accueille 11 peintres, 5 sculpteurs et 2 photographes à l'espace du Marais. Sous le signe de la qualité ce salon se veut un écrin pour mettre en valeur les œuvres de tous ces artistes professionnels.
Espace du Marais – Saint-André-des-Eaux.
Ouvert de 14h30 à 19 h.

Marché des Potiers

11 ET 12 MAI A HERBIGNAC

Le château de Ranrouët accueille durant deux jours le marché des potiers. Célèbre pour les poteries de Landieul, Herbignac propose régulièrement un espace d'exposition à ces artistes, venus de toute la France, que sont les artisans qui travaillent le tour et la terre.
Château de Ranrouët, Herbignac.
Renseignement : 0240668501

Fête médiévale

LE 1ER JUIN ET LE 2 JUIN À GUÉRANDE

Organisée par 500 bénévoles, la fête médiévale est l'événement de Guérande qu'il ne faut manquer à aucun prix ! Deux jours de liesse pour fêter la joyeuse venue d'Anne de Bretagne à Guérande en 1488. Foire médiévale, tavernes, animation équestre et défilé costumé au cœur de la ville, dimanche 2 juin à partir de 10 h.
Renseignements : 0 820 150 044

Bons-plans & Infos

DUR À CUIR

Depuis 65 ans à votre service, la MAROQUINERIE PAUTREMAT vous invite à venir découvrir la nouvelle collection printemps été 2013.

Des sacs aux couleurs tendances : FOSSIL, ARTHUR & ASTON, DUOLYNX, Patrick BLANC…

De nombreux bagages toujours plus légers : SAMSONITE, DELSEY, JUMP, TITAN…

Une adresse AU SELLIER GUERANDAIS 20, rue St-Michel à Guérande intra-muros

Tél. : 02 40 24 91 86

WEEK-END : TEMPS LIBRE

MANU PRESTATION JARDIN : Confiez-nous l'entretien de votre jardin (tonte, taille, débroussaillage). Une équipe expérimentée et dynamique pour un travail soigné et des conseils si besoin. Vous pouvez consacrer votre temps à d'autre activité, grâce à la loi Borloo, vous bénéficiez d'une TVA à **7 %** et un crédit d'impôts de **50 %** sur votre facture TTC. N'attendez plus, car au 1er juillet augmentation de la TVA.

Manu Prestation Jardin
Zac du Pré Govelin,
1 rue Cambelles
44 410 Herbignac
Tél. 06 31 82 86 15
02 51 76 97 84

UNE SURVEILLANCE HAUT DE GAMME

Sécuriser votre maison ou votre bâtiment d'entreprise de façon simple et pratique avec la SARL ROYER ELECTRONIC, spécialisé dans l'installation de systèmes d'alarmes et de vidéo surveillance. Cette technologie vous permettra de partir rassuré et de veiller sur votre immobilier grâce à votre mobile. Vous pourrez avoir l'esprit libre.

Sarl ROYER ELECTRONIC
11 rue des Pedras
St-André-des-Eaux
Tél. 02 40 22 69 50
06 81 95 65 65

RENDEZ-VOUS A NE PAS MANQUER !

Exposition de la gamme Renault du 13 au 17 mai 2013 au Garage Baulois « Agent Renault » près du lycée de Grand Air à La Baule.

À cette occasion, venez découvrir le nouveau Crossover Captur et la très attendue voiture électrique Renault Zoé.

Vous pourrez également profiter de la foire aux pneus durant toute cette semaine.

GARAGE BAULOIS
Agent Renault
9, avenue Florian
44 500 LA BAULE
Tél. : 02 40 24 21 11

VENEZ RETROUVER VOTRE POIDS IDÉAL CHEZ NATURHOUSE.

Nos 3 règles d'or sont :

- le suivi hebdomadaire gratuit,
- un plan diététique personnalisé,
- une gamme de compléments alimentaires exclusifs vous permettant de perdre de 600 gr à un kilo par semaine associés à une alimentation équilibrée.

Un bilan diététique personnalisé gratuit de 15 minutes vous est proposé avec Alexandra, diététicienne nutritionniste D.E.

NATUR HOUSE
Giratoire d'Almagro
2c, rue de Kerbiniou
44 350 GUÉRANDE

02 40 22 19 70
naturhouse.guerande@orange.fr

NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire

VOUS ICI ?
téléphonez au
02 51 750 707

Nouveau à Guérande Suresh yoga et Soins ayurvediques

Pratiques indiennes millénaires à la fois curatives et préventives.

Jean-Marc Gascoin d'origine indienne a passé avec succès l'examen de masseur relaxologue en abhyanga consultant en ayurvéda il continue ses études afin de devenir médecin ayurvédique.

Il prépare également le diplôme de professeur de yoga à la FFHY - Fédération Française de Hatha Yoga.

Venez découvrir tous les bienfaits du yoga, il apporte l'équilibre au corps et au mental (cours tous les jours). et de l'ayurveda lors d'un diagnostique ayurvédique (45€) médecine holistique indienne, et ainsi faire une cure ayurvédique appropriée afin de réduire les tensions nerveuses, apaiser l'esprit, la circulation sanguine, lymphe, dos, perte de poids par différents massages : shirodara - abhyanga - bol kansu - udvartana podikizhi. Soins et ou cure vous apporteront un réel bien-être, une profonde relaxation et une détente qui dureront dans le temps.

COURS DE HATHA YOGA TOUS NIVEAUX
par petits groupes (maxi 6) ou individuel
dans les locaux de **CAP VITAL SANTE**

22 rue des Guérets (hameau bio biocoop)
Zac de villejames - 44350 GUERANDE
Renseignements et inscriptions
Tél. : 06 23 49 63 79 - jmg.ayurveda@gmail.com

Découvrez notre univers sur www.soinsayurvediques.com

E.Leclerc

La **nouvelle galerie** vous accueille avec plus de **30 boutiques** pour **faire plaisir** et **se faire plaisir** au quotidien...

Pour encore + de services

Ouvert du lundi au jeudi de 9h à 19h30
vendredi et samedi de 9h à 20h

espace culturel E.LECLERC

E.LECLERC VOYAGES

L'auto E.LECLERC

Le Manège à Bijoux E.LECLERC

Océania Cafétéria

02 40 62 48 78 | 02 40 62 48 68 | 02 40 62 48 44 | 02 40 62 48 77 | 02 40 62 48 66